



Liebe Eltern,

„Corona“ und „Homeschooling“ sind sowohl für die Eltern als auch für die Kinder oft eine anstrengende Phase. Sie benötigen viel Zeit, Zuwendung und Geduld, sowie einen klaren und strukturierten Alltagsplan, um die Schulhausaufgaben leisten zu können.

Schön ist es dann, wenn zeitliche Puffer eingebaut werden, um bewusst mit den Kindern mit Ruheinseln/Rückzugsorten oder Entspannungsmomenten dem Stress entgegenzuwirken. Zwischen zwei Lernphasen oder kurz vor der Schlafenszeit wäre eine zeitliche Möglichkeit dieses umzusetzen.

KIKS UP zeigt kleine Entspannungsideen.

Mit Kuscheltieren den Körperumriss deines Kindes legen. Passt da Vater/Mutter/Bruder/Schwester hinein?

Kinder gehen in den Vierfüßlerstand, die Familie legt Kuscheltiere auf den Rücken. Du musst dich ganz ruhig verhalten. Wieviel schaffst du? Wenn eines fällt, dann aufbauen und abwerfen.

Du legst dich auf den Rücken und Papa oder Mama massieren dich mit kreisenden Bewegungen den Arm/Bauch/Bein

Viel Spaß beim ausprobieren wünschen

Sylvia Rudolf und Heike Schnoor

KIKS UP-Fit Expertinnen

KIKS UP HOME

Rückengeschichte

Einfrierkönig

Schatzkiste gegen Langeweile

Rezept
Käse Schnitten

Buchtipps

Spiel

Empfehlenswerte Links

Rückengeschichte Die kleine Schnecke Ann-Katrin

Das Kind liegt auf dem Bauch oder sitzt mit dem Rücken zu den Eltern, mit den Händen wird die Bewegung zum Text auf dem Rücken ausgeführt:

Im Schneckenhaus ganz hinten drin (Spirale auf dem unteren Rücken mit den Fingern beschreiben)

da schläft die Schnecke Ann-Katrin.

Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus (Mit den Fingern klopfen)

Sie kriecht bis oben hin (An der Wirbelsäule entlang nach oben mit 2 Fingern „laufen“)

die Schnecke Ann-Katrin (oben krabbeln oder leicht klopfen im Nacken und Schulterbereich)

Sie schaut sich um, kriecht rundherum,

(mit den Händen an den Schulterblättern entlangwandern)

und sagt: „Bei diesem Wetter, da ist’s im Bett viel netter“.

Stück für Stück kriecht sie zurück, (langsam rechts und links neben der Wirbelsäule mit 2 Fingern „runter krabbeln“)

legt sich dann zur Ruh, (Kreisbewegung der Finger im unteren Rücken)

und sperrt die Haustür zu. (mit der flachen Hand leichten Druck auf den untersten Teil des Rückens geben.)



Einfrierkönig

Eine schöne Ruhe und Gleichgewichtsübung

Alle bewegen sich durch den Raum. Auf Kommando (alle sind mal dran) frieren alle blitzartig in ihren momentanen Bewegungen ein. Wer sich bewegt, setzt sich hin, wer kann am längsten einfrieren?

Aus:
KIKS UP Spielekartei
Entspannungsspiele, 12,00 €
zu kaufen unter <https://www.kiksups.de/shop>

Initiatoren:



Schatzkiste gegen Langeweile

Jedes Kind und die Eltern notieren fünf Vorschläge, was man tun kann, wenn einem langweilig ist. Die Vorschläge werden gesammelt und zu einer Liste zusammengestellt. Jeder der mitgemacht hat bekommt diese Liste geschenkt. Wenn Jemanden das nächste Mal langweilig ist, können sie sich von dieser Liste Ideen holen und erleben so viele schöne Momente und haben Spaß.

Alternative: Alle malen ein kleines Bild, das zeigt, was man tun kann, wenn einem langweilig ist. Die Bilder werden gesammelt und zu einer Collage zusammengestellt.

Anmerkung: Es ist wichtig, dass Kinder den Unterschied zwischen aktivem und passivem Konsumieren kennenlernen. Daher sollen die Kinder darauf aufmerksam gemacht werden, dass es positiv ist, wenn möglichst viele Vorschläge dem aktiven Bereich zugeordnet werden können.

(Passiv wäre z.B.

„Fernsehen“;

aktiv wäre z.B. „Ball spielen“)



REZEPT

Käse-Schnitten

Aus: KLASSE KLASSE Lehrerhandbuch

Zutaten für 4 Personen:

Du brauchst:

Für den Aufstrich:

100 g Karotten
200 g Schafkäse
200 g Frischkäse
50 g Joghurt
½ Bund Blatt Petersilie
Salz und Pfeffer

Für das Schnittchen:

4 Scheiben Vollkornbrot

Arbeitsgeräte:

1 Schüssel, 1 Rührlöffel, 1 Küchenreibe, 1 Schäler, Küchenmesser, Schneidebrett, Messer und Teller für jede Person

Zubereitung:

Karotten waschen, schälen und fein reiben. Petersilie waschen, Stiele entfernen und kleinschneiden. Schafkäse kleinschneiden. Alle Zutaten in die Schüssel geben, gut verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Guten Appetit !

BUCHTIPP:

Ein Buchtipps zum kostenlosen herunterladen mit dem Titel: Coronavirus - Ein Buch für Kinder, illustriert von Axel Scheffler, Beltz-Verlag

<https://bit.ly/2SVpyAC>



Spiel:

Merk dir alles

Material: Memoryspiel

Die Memorykarten werden im Raum oder auch im Garten verteilt. So kommt Bewegung in das Spiel! Lauf zu einer Memorykarte hin, heb diese auf, schau sie dir genau an und versuche, dir dieses Bild zu merken. Zeig die aufgenommene Karte deinen Mitspielern! Dann läufst du zu einer Mitspielern! Dann läufst du zu einer zweiten Karte. Danach läufst du wieder zurück zu den anderen. Jetzt ist der nächste dran.

Wer findet zuerst die Pärchen?

Aus:

Wilde Herde

Koch- und Bewegungsbuch

EMPFEHLENSWERTE LINKS:

Eine Reihe Bewegungsspiele der BzGA Initiative Kinder stark machen:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLRsi8mtTLFAwl-FKQAR9Xeo31C_1gm_R6

Das kurze Video von seitenstark.de erklärt den Kindern, wie wichtig es ist, die eigenen Daten im Internet zu schützen:

<https://seitenstark.de/kinder/internet/charlie-clips/charlie-und-das-geheimnis-der-daten>

